

تقویت و غذائیت اور ازالہ مرض میں معاون

مریضوں کی غذائیں



حکیم قاضی ایم اے خالد

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

SMART BOOK

مریضوں کی غذائیں

مصنف و مولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: یکم جون 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: <https://hakeemkhalid.fitness.blog>

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ

مریضوں کی غذائیں

مریضوں کی سہولت کیلئے کچھ ایسی غذائیں اس کتاب کا موضوع ہے جو کہ اطباء کرام مختلف امراض میں مبتلا مریضوں کو دوا کے ساتھ استعمال کرنے کی تاکید کرتے ہیں، جنہیں مریضوں کو خود گھر پر تیار کر کے استعمال کرنا ہوتا ہے۔

ان اغذیہ کا بنیادی مقصد دوران علاج مریض کو ادویات کے ہمراہ ایسی غذائیں استعمال کروانا ہے جو کہ تقویت و غذائیت کے ساتھ ساتھ ازالہ مرض میں بھی مدد و معاون ہوتا کہ مریض جلد صحت یاب ہو

جائے۔

مریضوں کو جو غذائیں دی جاتی ہیں ان کو تیار کرنے کی تراکیب درج ذیل ہیں۔

نیم برشت انڈا



ایسے مریض جنہیں عام غذا اٹھیک طریقے سے ہضم نہ ہو رہی ہو جس کی وجہ سے ان کا جسم لاغر اور کمزور ہو گیا ہو ان کیلئے یہ ایک مفید اور زود

ہضم غذا ہے نیز بچوں کے اسہال میں نافع اور ان کی نشوونما کیلئے بھی فائدہ مند ہے۔

طریقہ تیاری اور استعمال :- ابلتے ہوئے پانی میں انڈا ڈال کر چار منٹ تک جوش دے کر نکال لیں اس طرح جوش دینے سے انڈے کی سفیدی جم جائے گی لیکن زردی نہیں جمے گی پھر انڈے سے چھلکا اتار کر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر استعمال کریں۔

(اگر صرف انڈے کی سفیدی استعمال کی جائے تو زیادہ بہتر ہے)

آش جو

آش جو نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پسندیدہ غذاؤں میں سے ایک غذا تھی، آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ایک فرمان کا مفہوم ہے کہ آش جو رنجیدہ دل کو قوی کرتا ہے اور بیمار کے دل کو دھوتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کے گرد وغبار کو پانی سے دھوتا ہے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بخار میں مبتلا مریض کو آش جو تجویز فرماتے تھے



آش جو بالخصوص کھانسی اور حلق کی خشونت کیلئے مفید ہے یہ معدہ کو جلا بخشا اور زود ہضم ہے، پیشاب آور ہے، حرارت کو ختم کرتا ہے اور جسم سے فضلات کا اخراج کرتا ہے نیز تشنگی دور کرتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق آش جو کے فوائد درج ذیل ہیں۔

آش جو کو لیسٹرول کو کم کرتا ہے

آش جو خون میں کو لیسٹرول کی سطح کو کم کرنے اور دل کی بیماریوں

کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

طبی مطالعات سے معلوم ہوا ہے کہ جو میں بیٹا گلو کانسز ہوتا ہے جو کہ فائبر کی ایک قسم ہے جو کولیسٹرول، ایل ڈی ایل، اور ٹرائی گلیسرائیڈز کو بائل ایڈ سے منسلک کر کے کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ علاوہ ازیں ان کی تشکیل کو روکتا ہے اور اس کے اخراج کو بڑھاتا ہے۔

آش جو بلڈ شوگر کی سطح کو کم کرتا ہے

سویڈن کی یونیورسٹی کی ایک حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ آش جو ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انتہائی مفید ہے کیونکہ یہ خون



میں گلوکوز کی سطح کو مستحکم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

جو میں موجود بیٹا گلوکین کھانے کے بعد گلوکوز کے جذب کو سست کرنے میں مدد کرتا ہے، جس سے گلوکوز اور انسولین کے بڑھنے میں کمی آتی ہے۔ نتیجے کے طور پر، یہ انسولین مزاحمت کو بہتر بنانے



میں مدد کرتا ہے۔

آش جو تصلب شرائین میں فائدہ مند ہے

ایٹھروسکلروسیس Atherosclerosis تصلب شرائین میں

شریان کی دیواریں موٹی ہو جاتی ہیں اور خون کے بہاؤ میں رکاوٹ بنتی ہیں۔ نتیجے کے طور پر، یہ دل کی بیماریوں اور ہائی بلڈ پریشر کے امکانات کو بڑھاتا ہے۔

ایک طبی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ آتش جو تصلب شرائین اور ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے، جو کہ دل کی بیماریوں اور فالج کا ایک اور اہم عنصر ہے۔

آتش جو UTIs کا علاج ہے

آتش جو پینا پیشاب کی نالی کے انفیکشن (UTIs) کے لیے ایک بہترین قدرتی علاج ہے۔ یہ قدرتی پیشاب آور ہے آتش جو پیشاب کے ذریعے جسم سے زہریلے مادوں اور انفیکشن پیدا کرنے والے بیکٹیریا کو نکالنے میں مدد کرتا ہے۔

آتش جو گردوں کے لیے بہترین ہے

آتش جو گردوں کو صاف کرنے میں مدد کرتا ہے اور سیسٹائٹس،



گردے کی پتھری، اور کریٹینائن کی اعلیٰ سطح جیسے مسائل کے علاج میں مدد کرتا ہے۔ آتش جو جسم کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ گردوں کو جسم سے زہریلے مادوں کو باہر سرزکا لےنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

آتش جو حاملہ خواتین کے لئے بہترین مشروب ہے آتش جو غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے، اور یہ حاملہ خواتین کے لیے ایک بہترین صحت بخش مشروب ہے۔ یہ مثالی مشروب ہاضمہ کو قوت دیتا ہے، قبض کو دور کرتا ہے، اور بیماریوں سے بچاتا ہے۔



اس کے علاوہ آتش جو کی پیشاب آور نوعیت حمل کے دوران جسم میں پانی کی برقراری میں مدد کرتا ہے۔ ایف ڈی اے حمل کے دوران آتش جو کے ساتھ ساتھ جو کو کھانے کے اہم اناج کے طور پر کھانے کی سفارش کرتا ہے۔ بارلے پورج (جو کا دلیہ) اس اناج کو استعمال کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

آتش جو جلد کے لئے بہترین ہے

آتش جو پینے سے جسم سے زہریلے مادے نکل کر ڈی ٹاکسنگ ہو جاتی ہے جس سے آپ کی جلد صاف اور چمکدار ہوتی ہے۔ اس میں

ایزیلک ایسڈ نامی مرکب کی موجودگی ایکسپی اور مہاسوں کے علاج میں مدد کرتی ہے۔

آش جو اینٹی ایجنگ ہے

آش جو میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس فری ریڈیکلز سے لڑنے اور بڑھاپے کی علامات کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ مسزید برآں، آش جو میں موجود سیلینیم جلد کو مناسب لچک و چمک فراہم کرتا ہے اور فری ریڈیکلز کے نقصان کو روکتا ہے۔ یہ سانسی طور پر ثابت ہوا ہے کہ جو کاپانی جلد کو ہائیڈریٹ کرتا ہے اور جلد کی عمر بڑھنے کی



علامات جیسے جھریوں اور باریک لکیروں کو ختم کرتا ہے۔
 آتش جو ہر طرح کی انفیکشن دور کرتا ہے۔ آتش جو میں موجود زنگ
 زخموں اور جلد کے دیگر نقصانات کو ٹھیک کرتا ہے۔



آتش جو نظام انہضام کو قوت دیتا ہے

آتش جو ہاضمہ بہتر کرتا ہے جو میں تمام غذائی اجناس میں فائبر کی
 مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ آتش جو سے بھرا ہوا ایک کپ ہاضمہ
 کے عمل میں مدد کرتا ہے اور چربی کے میٹابولزم کو تیز کرتا ہے۔ اس
 طرح یہ ہاضمہ کے مسائل جیسے قبض، بواسیر اور گیسٹرائٹس کے علاج

میں فائدہ مند ہے۔

آش جو پروبائیوٹک کے طور پر کام کرتا ہے، یہ آنتوں کے صحت مند بیکٹیریا کی نشوونما کو فروغ دیتا ہے۔ آش جو کاباقاعدگی سے استعمال آپ کے ہاضمے کے تمام مسائل آسانی سے حل کر سکتا ہے۔

آیور ویدک انسٹی ٹیوٹ، مہارشی یونیورسٹی آف میڈیسن، آنتوں کی بہتری کے لیے روزمرہ کی خوراک میں جو کو شامل کرنے کی سفارش کرتا ہے۔

آش جو قوت مدافعت بڑھاتا ہے

آش جو میں بہترین غذائی اجزاء کی کثرت کی وجہ سے اس کا باقاعدگی سے استعمال آپ کی قوت مدافعت کو بڑھا سکتا ہے۔

یہ آئرن، زنک، وٹامنز اور معدنیات کا قدرتی ذریعہ ہے جو قوت مدافعت کو بہتر بنانے اور انفیکشن کو دور رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

مزید برآں، آش جو میں موجود آئرن خون کی مقدار کو بہتر بناتا ہے اور

کم ہیموگلوبن اور خون کی کمی جیسے مسائل سے بھی نمٹتا ہے۔

آش جو جسم کی گرمی دور کرتا ہے

جسم کی گرمی دور کرنے کے آش جو استعمال کریں اور اپنی صحت میں فرق دیکھیں۔ جسم کو ہائیڈریٹ کرنے کے علاوہ، یہ اپنی قدرتی ٹھنڈک اور سکون بخش خصوصیات کی بدولت اندرونی جسم کی حرارت کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ذائقہ بڑھانے کے لیے تازہ لیموں کا رس بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔

آش جو سلم رکھتا ہے

آش جو فائبر سے بھرپور ہوتا ہے۔ کھانے سے پہلے اس مشروب کا استعمال زیادہ کھانے سے روکتا ہے اور ہموار آنتوں کی حرکت کو برقرار رکھ کر وزن کم کرنے میں مدد دے کر سلم رکھتا ہے۔

آش جو کا طریقہ تیاری اور استعمال:- نئے موٹے اور صاف ستھرے جو لے کر دوری میں ڈنڈے سے کوٹیں تاکہ اس کا چھلکا اتر

آش جو کے تمام فائدے حاصل کرنے کے لئے جو کا دلیہ (بارے پورج) بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ستو بھی آش جو کا متبادل ہیں۔

ایسے مریض جنہیں دودھ دودھ کے ساتھ لینے کی تاکید کی جائے البتہ ان کا معدہ دودھ ہضم کرنے کے قابل نہ ہو ان کو دودھ میں سوڈا ملا کر دینا ایک مفید ترکیب ہے۔

طریقہ تیاری و استعمال 250 ملی لٹر جوش دیے ہوئے دودھ کو

ساگودانه

ساگو دانہ کے دانے سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے موتیوں کی مانند ہوتے ہیں، جنہیں بعض علاقوں میں سابودانہ بھی کہا جاتا ہے۔ ان موتیوں جیسے دانوں میں وہ تمام غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جن کی ہمارے جسم کو اشد ضرورت ہوتی ہے۔

ساگودانہ کے ایک کپ میں مندرجہ ذیل غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ پانچ سو چوالیس کیلوریز، ایک سو پینتیس گرام کاربوہائیڈریٹس، ڈیڑھ گرام فائبر، تقریباً آدھا گرام پروٹین اور فیٹ، تیس گرام کیمیشیم،

اڑھائی گرام آئرن، ڈیڑھ گرام میگنیشیم، اور ساڑھے سولہ گرام پوٹاشیم
پائی جاتی ہے۔



ساگودانہ کے فوائد

ساگودانہ کو اگر باقاعدگی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو مندرجہ ذیل طبی فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

ساگودانہ مقوی اعصاب ہے

موتیوں کی شکل کے یہ دانے پروٹین سے بھرپور ہوتے ہیں جو جسم کو مطلوبہ مقدار میں پروٹین فراہم کرتے ہیں۔ جسم کو مطلوبہ مقدار میں پروٹین ملنے سے اعصابی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔

ساگودانہ جسمانی طاقت میں اضافہ کرتا ہے

ایسے افراد جو سخت ورزش کرتے ہیں یا زیادہ دیر تک سخت جسمانی مشقت میں مشغول رہتے ہیں، ان کے لیے ساگودانہ نہایت مفید ہے۔ اس کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے سے تھکن کم ہوتی ہے اور کمزوری کا بھی خاتمہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ایسے افراد جو

باڈی بلڈنگ کا شوق رکھتے ہیں اور مسلز بنانے کی کوشش کر رہے ہیں، وہ ناشتے میں ساگودانہ کو شامل کر سکتے ہیں۔

ساگودانہ ہڈیوں کے لئے مفید ہے

ساگودانہ کیلشیم، آئرن، اور فائبر سے بھرپور ہوتا ہے جو ہڈیوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے اور مرمری ہڈیوں کو لچک دار بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جسم کو کیلشیم وغیرہ متوازن مقدار میں حاصل ہونے سے ہڈیوں کی مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے اور تھکاوٹ میں بھی کمی آتی ہے۔

ساگودانہ کو اگر بچوں کی ابتدائی غذا میں شامل کیا جائے تو ان کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور ان کے قد میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

ساگودانہ بلڈ پریشر میں فائدہ مند ہے

ساگودانہ میں آم کی طرح پوٹاشیم وافر مقدار میں پائی جاتی ہے جو خون کی گردش کو بہتر بنانے کے لیے مفید سمجھی جاتی ہے۔ خون کی گردش

میں بہتری آنے کی وجہ سے دل کی صحت بھی بہتر ہوتی ہے۔ ساگو دانہ کے استعمال سے بلڈ پریشر بھی نارمل رہتا ہے۔ ایسے افراد جو ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہوں، ان کو دن بھر میں ایک کپ پکا ہوا ساگو دانہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے، کیوں کہ اس کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے سے آسانی کے ساتھ بلڈ پریشر پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

ساگو دانہ وزن بڑھاتا ہے

ایسے افراد جو وزن میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں، وہ ساگو دانہ کو دودھ کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کو دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے وزن میں بتدریج اضافہ ہوتا ہے۔

ساگو دانہ نظام ہضم کے لئے فائدہ مند ہے

ہاضمہ کے نظام اور آنتوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے بھی ساگو دانہ بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے معدے کے مختلف

مسائل جیسا کہ گیس، بد ہضمی، اور قبض کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اگر پانی میں ساگودانہ پکا کر استعمال کیا جائے تو ہاضمے کے مسائل کو ختم کرنے کے ساتھ ساتھ ساگودانہ جسم میں کو لیسٹرول کی سطح کو بھی بہتر بناتا ہے۔

ساگودانہ پیدائشی نقائص سے بچاتا ہے

حاملہ خواتین کو اکثر وٹامنز اور منرلز کی کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے بچوں میں پیدائشی نقائص دیکھنے میں آتے ہیں۔ جب کہ ساگو دانہ میں پایا جانے والے فولک ایسڈ اور وٹامن بی 6 بچوں کی بہترین نشوونما کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس لیے طبی ماہرین حاملہ خواتین کو متوازن مقدار میں ساگودانہ استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

ساگودانہ اینٹی کمینسر ہے

موتیوں جیسے ان دانوں میں میٹھی کے دانوں کی طرح ایسی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو جسم کو فیری ریڈیکلز کی وجہ سے پہنچنے

والے نقصان سے بچاتی ہیں۔ جسم کو اگر فوری ریڈیکلز کی وجہ سے زیادہ نقصان پہنچے تو کینسر جیسی جان لیوا بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ لیکن ساگودانہ میں پولی فینولز نامی اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔

ساگودانہ گلوٹین فری غذا ہے

ساگودانہ میں گلوٹین نہیں پایا جاتا، جس کی وجہ سے بہت سے ایسے لوگ اسے بغیر کسی پریشانی کے بطور غذا استعمال کر سکتے ہیں جنہیں گلوٹین سے الرجی ہے۔

ساگودانہ کا طریقہ تیاری و استعمال:۔ ساگودانہ دودھ اور پانی دونوں میں پکایا جاتا ہے۔ جس چیز میں پکانا ہو آدھا لیٹر لے کر آگ پر جوش دیں اور 30 گرام ساگودانہ لے کر تھوڑا جوش کھاتے ہوئے دودھ یا پانی میں ڈال دیں اور چمچ سے برابر ہلاتے جائیں یہاں تک کہ ساگودانے کی سفیدی نظر آنا بند ہو جائے تو حسب ضرورت چینی ملا کر

مریض کو کھلائیں۔

دلیہ گندم

دلیہ گندم مقوی جسم، مقوی معدہ اور قبض کشا ہے۔ ضعیف و لاغر



مریضوں کیلئے ایک عمدہ غذا ہے۔ نیز باڈی بلڈرز کے لئے بھی بہترین غذا ہے۔

دلیہ گندم کا طریقہ تیاری و استعمال :- بھنی ہوئی گندم کا دلیہ ہلکی پھلکی غذا ہے۔ دلیہ دودھ یا پانی میں پکا کر شہد یا چینی یا نمک شامل کر کے استعمال کریں۔ کمزور معدہ والے حضرات دلیہ پانی میں ہی پکا کر کھائیں۔

آب برگ مکوہ سبز مروق

یہ آب مقطر ہر قسم کے اورام بالخصوص ورم معدہ، ورم جگر اور ورم رحم میں نافع ہے نیز حرارت و پیاس کو تسکین دیتا ہے مدر بول اور استسقا لحمی میں مفید ہے۔

آب برگ مکوہ سبز مروق کا طریقہ تیاری و استعمال : تازہ مکوہ کو لے کر کوٹڈی میں ڈال کر گھوٹیں پھر ململ کے کپڑے کے ذریعے اس کو دبا کر پانی حاصل کریں اس پانی کو کسی صاف ستھری دیگچی میں ڈال کر آگ پر جوش دیں جب پانی بھٹ جائے تو اس پانی کو نتھار لیں یا کسی کپڑے یا باریک چھلنی سے گزاریں یہ آب مقطر چوتھائی تا نصف کپ استعمال کریں۔

آب دہی

دہی کا پانی شدید پچش کے مریضوں کیلئے نہایت مفید تدبیر ہے نیز

آب دہی کا طریقہ تیاری و استعمال :- جمے ہوئے دہی کو کپڑے میں ڈال کر اس کے نیچے کوئی صاف برتن رکھیں تاکہ کپڑے سے ٹپکنے والا تمام پانی اس برتن میں جمع ہو جائے یہ پانی 250 ملی لیٹر کی مقدار میں ہر دو گھنٹے بعد استعمال کریں۔

اراروٹ آتش جو کا قائم مقام ہے، یہ ضعف معدہ اور اسہال میں نافع ہے نیز مثانہ اور پیشاب کی نالی کے زخموں میں بھی مفید ہے۔

اراروٹ کا طریقہ تیاری و استعمال : اراروٹ 10 گرام کو تھوڑے سے دودھ میں ملا کر لٹی بنالیں پھر نصف کپ دودھ میں تھوڑی سی چینی ملا کر اسے جوش دیں جب دودھ کھولنے لگے تو اس کو اراروٹ پر آہستہ آہستہ ڈال کر اسے جلدی جلد ہلاتے جائیں اور گاڑھا ہونے سے قبل ہی اتار لیں اور حسب ضرورت استعمال میں لائیں۔

انڈے کا پانی

بچوں کو جب قے و دست آتے ہیں اور انہیں کوئی غذا صحیح طرح ہضم نہیں ہو پاتی تو یہ پانی آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے اور اس طرح ان کی غذائی کمی بھی پوری ہوتی رہتی ہے۔

انڈے کے پانی کا طریقہ تیاری و استعمال : دو تازہ انڈوں کی سفیدی کو نصف لیٹر پانی میں آہستہ آہستہ ملائیں پھر ذائقے کیلئے اس میں قدرے نمک یا چینی ملا لیں، چھ ماہ تک کے بچوں کو نصف تا ایک چمچ چائے والا اور چھ ماہ سے بڑے بچوں کو ایک تا دو چمچ چائے والے صبح، دوپہر، شام استعمال کروائیں۔

بیسنی روٹی

یہ روٹی معدہ، جگر اور آنتوں کی ردی رطوبات کو خشک کرنے میں مفید ہونے کے علاوہ مختلف امراض جلد بالخصوص برص (پھلجہری) کے

مرض میں فائدہ کرتی ہے۔



بیسنی روٹی کا طریقہ تیاری و استعمال : آرد گندم اور بیسن ہم وزن لے کر دونوں کو ملا لیں اور بطریق معروف روٹی پکائیں اور حسب ضرورت استعمال کرائیں۔

ثرید

ثرید نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذاؤں میں سے ایک غذا تھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ایک فرمان کا مفہوم ہے کہ ”ثرید کو تمام

کھانوں پر فضیلت حاصل ہے، یہ ایک مفید غذا ہے جو زود ہضم ہونے کے ساتھ ساتھ جسم کو طاقت دیتی ہے اور فربہ کرتی ہے۔

ثرید کا طریقہ تیاری و استعمال :- بنیادی طور پر گندم کی روٹی کے ٹکڑوں کو چھوٹے گوشت کے شوربے میں بھگو کر دینے کو ہی ثرید کہتے ہیں البتہ اس کی ایک قسم یہ بھی ہے کہ دودھ میں کھجور بھگو کر تھوڑا سا مکھن ملا کر استعمال کیا جائے۔

چاول کی پیچ

چاول کی پیچ بالخصوص اسہال و پیچش میں مفید ہے نیز پیاس بجھاتی اور بدن کو فربہ کرتی ہے۔

چاول کی پیچ کا طریقہ تیاری و استعمال : 50 گرام چاول پانی سے دھو کر ان میں ڈیڑھ لیٹر پانی شامل کر کے آگ پر رکھیں جب چاول پکنے پر آجائیں تو نیچے اتار کر ان کا پانی الگ کر لیں اور ٹھنڈا ہونے پر اسے حسب ضرورت استعمال میں لائیں (ذائقے کیلئے

قدرے چینی ملا لیں)۔

چونے کا پانی

چونے کا پانی بالخصوص بد ہضمی، اسہال، دست اور بچوں کے سوکھے (سوکڑے) میں مفید ہے۔ کیلشیم کا بہترین ماخذ ہے۔

چونے کے پانی کا طریقہ تیاری و استعمال:۔ صاف بچھا ہوا چونا 50 گرام آب مقطر 5 لیٹر ایک صاف اور چوڑے برتن میں دونوں کو ملا کر رکھ دیں۔ چوبیس گھنٹے کے بعد آہستگی سے اوپر سے صاف پانی تار لیں تاکہ تہ نشین چونا پانی میں شامل نہ ہونے پائے اگر ایسا ہو جائے تو پانی کو دوبارہ نتھار لیں، چھ ماہ تک کے بچوں کو نصف چھج چائے والا اور چھ ماہ سے بڑے بچوں کو ایک چھج چائے والا استعمال کرائیں۔

دال کا پانی

یہ پانی پیچش، اسہال اور ضعف معدہ کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

داں کے پانی کا طریقہ تیاری واستعمال۔ مونگ کی دھلی ہوئی داں 50 گرام 750 ملی لیٹر پانی میں قدرے نمک ملا کر خوب اچھی طرح پکالیں پھر چولھے سے اتار سرد کر کے چھان لیں، یہ پانی حسب ضرورت استعمال کریں۔

انڈا ملادودھ

دودھ انڈا سردی لگ جائے تو بلڈ پریشر اور عام جسمانی کمزوری میں مفید ہے۔

دودھ انڈا کا طریقہ تیاری واستعمال : دو انڈوں کو پاؤ بھر گرم دودھ میں پھینٹ کر اس میں حسب خواہش چینی ملا لیں انڈا ملادودھ تیار ہے جو انوں کو نصف کپ ہر دو دو گھنٹے بعد جبکہ بچوں کو ایک ایک چمچ چائے والا دودھ دو گھنٹے بعد استعمال کرائیں۔

سکنجبین سادہ

سکنجبین سادہ، عسر بول و سوزش بول، لولگنا اور بد ہضمی میں فائدہ مند

ہے۔
 سنگین سادہ کا طریقہ تیاری و استعمال :- سرکہ انگوری خالص آدھے لیٹر میں چینی ایک کلو شامل کر کے قوام بنا کر رکھ لیں اور ایک تادو چمچ کھانے والے ایک گلاس پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

فرنی

فرنی بڑھتے ہوئے بچوں کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے میں مفید ہے۔



فرنی کا طریقہ تیاری و استعمال: 25 گرام چاول دھو کر تھوڑی دیر تک قدرے پانی میں بھگو کھیں پھر کوئٹی میں باریک پیس کر ذرا سا پانی ملا کر ایک باریک کپڑے سے چھان لیں اور انہیں ایک لیٹر گائے کے دودھ میں ملا کر آگ پر رکھیں ایک گھنٹہ تک جوش دیں اور چمچ سے ہلاتے جائیں فرنی تیار ہے۔ حسب خواہش چسپنی ملا کر استعمال کریں۔ آج کل چاولوں کے پاؤڈر سے فرنی بنائی جاتی ہے وہ بھی بہتر ہے۔

کافی

کافی سردی لگ جانے، سرد امراض اور ریشہ میں مفید ہے۔



کافی کا طریقہ تیاری و استعمال: یہ ایک پودے کے بیج ہیں جنہیں بھون کر باریک پیس لیتے ہیں اور پیالی میں ڈال کر اس میں گرم پانی ڈالتے ہیں، کافی کا جزو موثر کیفین ہے اس کے اثرات چائے کی طرح کے ہی ہوتے ہیں لیکن اس سے تیز اثر ہے۔

کافی کا طریقہ استعمال معروف ہے حسب ضرورت استعمال کریں (کافی پر ہونے والی ایک ریسرچ کے مطابق اس کا حد سے زیادہ استعمال مناسب نہیں لہذا اس کا استعمال اپنے معالج کے مشورہ کے مطابق ہی کرنا چاہئے، خصوصاً بواسیر اور اخراج خون کی امراض میں مبتلا افراد کافی بالکل نہ استعمال کریں)

کھجڑی

ایسے مریض جنہیں عام غذا اٹھیک طرح سے ہضم نہ ہوتی ہو ان کیلئے کھجڑی ایک اچھی اور زود ہضم غذا ہے نیز اسہال و پیش میں بھی مفید ہے۔

کھجڑی کا طریقہ تیاری و استعمال: چاول پون کلو، دال مونگ پون کلو، گھی یا مکھن 150 گرام اور نمک حسب ضرورت، چاول اور دال



چن کر دھولیں پھر تقریباً آٹھ گنا پانی میں دھیمی آنچ پر پکائیں۔ جب یہ گل جائیں اور پانی جذب ہو جائے تو احتیاطاً دیکھ لیں کہ کھجڑی اچھی طرح نرم ہو چکی ہے کہ نہیں پھر خوب نرم ہونے کے بعد گھی اور نمک ملائیں کھجڑی تیار ہے اس مقدار سے تقریباً آٹھ خوراکیں بنیں گی حسب ضرورت استعمال کریں۔

گنے کارس

گنے کارس، مختلف امراض جگر میں مفید اور سوزش بول میں نافع ہے۔



طریقہ تیاری و استعمال :- گنے کارس نکالنے کیلئے بازار میں جگہ جگہ بیلنا (رس نکالنے والی مشین) لگی ہوتی ہیں ان سے رس نکلوائیں اور ڈسپوز ایبل گلاس میں لیں۔

گوشت کا شوربہ

گوشت کا شوربہ فاج و لقوہ، لو بلڈ پریشر اور سردی لگ جانے میں مفید

گوشت کے شوربہ کا طریقہ تیاری و استعمال بکرے کا گوشت 125 گرام، آدھا لیٹر پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر جوش دیں یہاں تک کہ گوشت خوب گل جائے ذائقہ کیلئے اس میں قدرے نمک اور پیاز بھی ملا دینا چاہئے جب شوربہ سرد ہو جائے تو اس پر سے چکنائی اتار کر حسب ضرورت نیم گرم استعمال کریں۔

ماء الحیّین

ماء الجبن، کھانسی، سل و دق، گلے کی خراش، خناق، زخمِ مٹانہ میں مفید ہے، پیشاب آور ہے بالخصوص سوداوی امراض جیسے مالیخولیا اور جنون میں نافع ہے نیز منہ آنے میں فائدہ کرتا ہے۔

ماء الجبن کا طریقہ تیاری و استعمال: بکری یا گائے کا تازہ دودھ پون لیٹر لے کر اس کو نرم آنچ پر گرم کریں پھر اس کو لیموں کے رس سے پھاڑ لیں جب دودھ پھٹ جائے تو اسے مہل کے کپڑے میں

ماء الحسلی

ہے اسے کوئی بڑی بیماری نہیں ہو سکتی ماء العسل بالخصوص باؤلے کتے کے کاٹے میں مفید ہے، تریاق سموم ہے۔

معدہ اور آنتوں کو فضلات سے پاک و صاف کر کے طاقت و حرارت بہم پہنچاتا ہے یہ جگر، گردوں اور مثانہ کو قوی کرنے کے ساتھ ساتھ



مخرج بلغم اثرات کا حامل بھی ہے نیز ماء العسل فالج و لقوہ اور گردوں کے مریضوں کو مفید ہے اور عرصہ دراز سے طب یونانی میں مستعمل ہے۔

ماء العسل کا طریقہ تیاری و استعمال 100: گرام خالص شہد کو عرق گاؤ زبان 750 ملی لیٹر یا تازہ پانی میں جوش دیں ماء العسل تیار ہے چوتھائی تا نصف کپ حسب ضرورت استعمال کریں۔



HAKEEM KHALID



03034125007
03334222129



hakeemkhalid.fitness.blog



Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.